L'entretien

Lorsque vos règles sont terminées, lavez la coupelle avec de l'eau chaude et du savon.
Il est déconseillé de faire bouillir la coupelle en caoutchouc. Par contre il est possible de faire bouillir la coupelle silicone en fin de cycle, pendant 2 minutes.
Si une mauvaise odeur persiste de la coupelle caoutchouc, vous laissez tremper 3 ou 4 mn dans un mélange d'eau vinaigrée (9 pour 1) puis rincer à l'eau savonneuse et chaude.
En fin de cycle, rangez toujours votre coupelle dans son sachet coton, et ne la laissez jamais dans un récipient hermétique ou un tissu qui ne laisse pas l'air passer.
Autre précaution : Ne pas utiliser d'HE (Huile Essentielle) qui attaque la matière et entraînerait le développement des bactéries et donc des odeurs.

Important

LE KEEPER™ est fabriqué à l'origine en caoutchouc naturel qui est un dérivé du latex.
Son utilisation est donc déconseillée pour les femmes qui sont allergiques au latex.
LE KEEPER en silicone made in USA est fabriquée à base de silice de même type que celui utilisé dans le milieu médical.

Les femmes qui portent un stérilet doivent s'assurer que son filet ne descend pas trop bas, afin qu'il n'y ait aucun risque de le déplacer pendant la manipulation de la coupelle. Elles devront retirer la coupelle avec délicatesse pour ne pas provoquer d'aspiration qui pourrait également entraîner un déplacement du stérilet .
Demander au gynécologue de montrer comment vérifier la bonne position du stérilet.
Notre responsabilité ne peut être engagée en cas de grossesse non désirée.

Les rapports sexuels ne sont pas conseillés pendant le port de la coupelle.
La coupelle menstruelle **ne peut** être associée à l'érotisme ou la pornographie, mais plutôt au respect de la vie, de l'environnement et pour une harmonie avec la Création.

Vous pouvez remarquer une envie d'uriner plus souvent qu'à l'habitude. Ceci est dû à la présence de la coupelle dans le vagin qui fait une légère pression sur la vessie.

Les premières fois que vous utiliserez votre coupelle, vous serez surprise de ne pas sentir sa présence, c'est pourquoi nous sommes convaincues que vous arriverez à la même conclusion que nous, c'est à-dire que vous ne pourrez plus vous en passer.

www.actesante.asso.fr
ACTESanté
Tel : 02 43 53 03 67

Les coupelles Made in USA
sont distribuées en France
par ACTESanté

ACTESanté
Françoise Binet
10 bis, rue du coton
53000 LAVAL
FRANCE

Tél-fax : 02 43 53 03 67

Sur Internet :
http://www.actesante.fr
Email : Info@actesante.fr

Mode d'emploi et conseils d'utilisation

A réception de votre coupelle, lavez la avec de l'eau chaude et du savon.

THE KEEPER™

caoutchouc

silicone

Une alternative aux serviettes et aux tampons féminins

100 % écologique
Souple, pratique et confortable

THE KEEPER™

mode d'emploi et conseils d'utilisation

Comment le plier

Tenez la coupelle avec vos deux mains

repliez par le milieu pour rapprocher les bords.

Ramenez les l'un vers l'autre en les pinçant entre le pouce et l'index.

Comment le tenir

Tenez la coupelle pliée entre le pouce et l'index.

Comment l'insérer

Avant d'insérer la coupelle la première fois, veuillez la nettoyer comme conseillé ci après à la fin du cycle.
Trouvez la position qui vous convient le mieux : assise sur le bord des toilettes, accroupie ou debout en position détendue. Écartez doucement vos lèvres avec une main, puis insérez la coupelle toujours maintenue entre votre pouce et votre index de l'autre main, dans l'orifice du vagin.
Grâce à l'humidité naturelle du vagin préservée, vous ne devriez pas rencontrer de difficulté pour l'insérer. Si ce n'était pas le cas, mouillez la coupelle ou enduisez la d'un corps gras naturel. Si vous rencontrez une résistance lors de l'introduction dans le vagin, c'est que vos muscles vaginaux sont contractés. Dans ce cas, renouvelez plus tard votre premier essai, quand vous serez plus détendue.
Quand vous aurez introduit la coupelle dans votre vagin en suivant sa courbe naturelle, c'est à dire vers le bas de votre dos et non vers le haut, retirez vos doigts. La coupelle se déploie toute seule à l'entrée du vagin. Poussez la coupelle vers l'intérieur en tournant environ un tour afin de bien la caler. Ne cherchez pas à l'enfoncer trop profond, sinon vous risqueriez les fuites. La coupelle ne doit pas non plus toucher le col de l'utérus.

La coupelle est maintenue en place grâce aux muscles de votre périnée.
Afin de s'assurer qu'elle est bien ouverte, tenez la coupelle par le cordonnet ou par son fond avec vos 3 doigts et faites l'équivalent d'un tour complet.

La coupelle trouvera sa position tout naturellement en fonction de votre propre anatomie. Au début, vous disposez d'un cordonnet assez long.
Si votre vagin est étroit, la coupelle se placera plus haut donc plus profond. Vous aurez besoin dans ce cas, de garder plus long de cordonnet pour la retirer.
Si votre vagin est plus large, elle restera plus bas, alors il sera nécessaire de couper un peu le cordonnet, pour qu'il ne gêne pas. Le cordonnet doit être dans la 1ere partie du vagin et ne pas dépasser des lèvres, sinon vous auriez une gêne, puis une irritation avec le risque de déplacer la coupelle à l'intérieur et de provoquer des fuites.

N'oubliez pas que LE KEEPER est conçu pour apporter plus de confort à la femme, aussi il est important de l'utiliser avec douceur
Il peut être intéressant d'essayer et de porter plusieurs fois votre coupelle avant les règles et dans une période de tranquillité, afin de vous habituer à la manipulation et de couper si nécessaire.

Comment la retirer

Dans la même position qu'à l'insertion, attrapez le cordonnet de retrait et tirez doucement la coupelle vers le bas par petits balancements. Ce geste permettra de faire un appel d'air, réduisant ainsi la succion pour la retirer plus aisément. Si vous n'atteignez pas le cordonnet, contractez vos muscles du vagin pour rapprocher la coupelle vers la sortie.
Ensuite, pour passer la partie supérieure plus épaisse, par l'anneau du vagin qui est plus étroit, il est recommandé de la replier comme vous avez fait pour l'insérer. C'est la manipulation qui vous demandera un peu plus d'habitude. A chacune de trouver la position au retrait pour ne pas provoquer d'irritation de l'orifice.
Videz le contenu, et rincez si possible, sinon essuyez avec du papier toilette.
Si vous êtes dans des toilettes publiques, il peut être utile de vous équiper d'une petite bouteille d'eau dans votre sac à main pour rincer au dessus des toilettes.
Si vous n'avez vraiment pas la possibilité de rincer votre coupelle, videz la et remettez la telle que. Vous la nettoierez mieux en rentrant chez vous. Assurez vous alors d'avoir les main propres.
Evitez d'essuyer la coupelle avec un chiffon car vous y laisseriez des petites fibres. Il est préférable de la réintroduire sans l'essuyer.

Fréquences pour vider le contenu

La coupelle contient jusqu'à 30 grammes. Puisque les écoulements quotidiens de la majorité des femmes représentent entre 60 gr et 90 gr, il suffit en général de transvider le contenu 3 fois par jour . Une autonomie de 12 H est possible pour un flux normal, soit jusqu'à 2 ou3 fois l'autonomie avec vos autres protections.

Un mois ou deux vous permettront de mieux connaître votre flux menstruel et vos fréquences de manipulation.

TABLEAU DES TAILLES DE COUPELLE

Ages	Aucune naissance	Naissance par voie basse	Naissance par césarienne
- 30 ans	B	A	B
+30 ans	A	A	A

Les fuites

Commencez par vérifier si vous avez bien la coupelle adaptée d'après le tableau des tailles. La lettre A ou B est inscrite au fond de la coupelle, à l'intérieur.
En cas de fuite, assurez vous que la coupelle soit bien ouverte à l'intérieur, que le cordonnet ne dépasse pas et qu'elle ne soit pas pleine.
II se peut aussi qu'il y ait une pression exercée sur les parois du vagin soit par la constipation, soit par la distension de la vessie. Une telle pression peut déloger la coupelle.
A la suite d'accouchement, le périnée peut être relâché et ne plus avoir la capacité de maintenir le récipient en place. Un avortement peut aussi provoquer un relâchement du périnée.
Dans ce cas un petit travail sur cette zone sera utile avec l'aide d'un gynécologue ou d'un kynésithérapeute. Un fasciathérapeute ou un ostéopathe serait l'idéal. La disparition des fuites sera votre moyen de contrôle que l'énergie circule bien dans la zone génitale.
Un utérus rétro-versé peut aussi être une raison de fuite. Dans ce cas, il n'y a pas d'autre solution que d'utiliser un protège slip en complément .
En état de fatigue, on peut constater un flux menstruel plus liquide et fuire plus facilement.